



เมตตาพรหมวิหาระภาวนา (แบบย่อสั้น)

เอวัมเม สุตังฯ เอกัง สมะยัง ภะคะวา สāvattiyā viharati cetave-ne
anāpānīkassasā āramhā tatrāso bhāghavā bhikkhu āmāntesi bhikkhavo tī-
pānāntesi te bhikkhu bhāghavato piyāsāso bhāghavā etetave-
mettāyā bhikkhūve jētovimuttīyā āsevitāyā bhāvitāyā phassāyā
yānīkayā vāṭṭakayā anuṇñayā parijitāyā sūsamāratthāyā
ekāgāsanāssāsa paṭṭikāṇāṇāṃ kammā ekāgāsaṇāṇāṃ

- (๑) สุขัง สุขะติ
- (๒) สุขัง ปะฏิปุชณะติ
- (๓) นะ ปาปะกัง สุปิณัง ปัสสะติ
- (๔) มะนุสสานัง ปิโย โหติ
- (๕) อะมะนุสสานัง ปิโย โหติ
- (๖) เทวะตา รักขันติ
- (๗) นาสสะ อัคคิ วา วิสัณโณ วา สัตถัง วา กะมะติ
- (๘) ตูระภัง จิตตัง สะมาธิยะติ
- (๙) มุขะวันโณ วิปะสี ทะติ
- (๑๐) อะสัมมัพโพ กาลัง กะโรติ
- (๑๑) อุตตะริง อัมปิวิขณันโต พรหมะโลกูปะโค โหติฯ

เมตตาเย ภิกขเว เจโตวิมุตติยา อาเสวิตายะ ภาวิตายะ พหุสีกะตายะ ยานีกะตา
เย วัตถุกะตายะ อะนุญญิตายะ ปะริจิตายะ สุสะมารัทธายะ เอกาทะสานิสังสา
อิเม เอกาทะสานิสังสา ปาฏิกังขาฯ



อัติถิ อะโนธิโส ณะระณนา เมตตาดเจโตวิมุตติ

อัติถิ โอิธิโส ณะระณนา เมตตาดเจโตวิมุตติ

อัติถิ ทิสสา ณะระณนา เมตตาดเจโตวิมุตติ

กะตีกาการะหิ อะโนธิโส ณะระณนา เมตตาดเจโตวิมุตติ

กะตีกาการะหิ โอิธิโส ณะระณนา เมตตาดเจโตวิมุตติ

กะตีกาการะหิ ทิสสา ณะระณนา เมตตาดเจโตวิมุตติ

ปัญจะหาการะหิ อะโนธิโส ณะระณนา เมตตาดเจโตวิมุตติ

สัตตะหาการะหิ โอิธิโส ณะระณนา เมตตาดเจโตวิมุตติ

ทะสะหาการะหิ ทิสสา ณะระณนา เมตตาดเจโตวิมุตติ

กะตะเมหิ ปัญจะหาการะหิ อะโนธิโส ณะระณนา เมตตาดเจโตวิมุตติ

สัพเพ สัตตา สัพเพ ปาณา สัพเพ กูตา สัพเพ ปุคคะลา สัพเพ อัตตะภาวะปริยาปันนา
อะเวรา อัปปยาปัชฌา อะนีฆา โหนตุ สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ ฯ

สัพพา อิตถิโย สัพเพ ปุริสา สัพเพ อะริยา สัพเพ อะนะริยา
สัพเพ จาตุมมหาราชิกาเทวา สัพเพ ตาเวตังสาเทวา สัพเพ ยามาเทวา
สัพเพ ตุสิตาเทวา สัพเพ นิมมานะระตีกาเทวา สัพเพ ปะระนิมมิตะวะสะวัตถีกาเทวา
สัพเพ อินทา สัพเพ พรหมา สัพเพ จตุโลกะปาลา สัพเพ ยมมะราชา สัพเพ ยะมะปาลา
สัพเพ สิริคุตตะระอมัจจา สาสะนัง อนุรักขันตุ
อะเวรา อัปปยาปัชฌา อะนีฆา โหนตุ สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ ฯ

สัพเพ ยักขา สัพเพ กุมภันธา สัพเพ ครุฑธา สัพเพ กิณนรา สัพพา กิณนารี
สัพเพ นาคา สัพพา นาถี สัพเพ มะนุสสา สัพเพ อะมะนุสสา สัพเพ วิริยะปะตีกา
สัพเพ มิตตา สัพเพ อมิตตา สัพเพ มัชฌะตา
อะเวรา อัปปยาปัชฌา อะนีฆา โหนตุ สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ ฯ



สัพเพ ตีรฉฉา สัพเพ เปติกา สัพเพ เปตา สัพเพ อะสุระกายา สัพเพ เปตาวัตถุโย
สัพเพ เปตวิเสยยา สัพเพ วินิปาติกา
อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา โหนตุ สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ ฯ

อิมัสสมิง จะอาราเม สัพเพ สัตตา อะเวรา อภัยปัชฌา
อะนีฆา โหนตุ สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ ฯ

อิมัสสมิง ชมภูที่เป สัพเพ สัตตา อะเวรา อภัยปัชฌา
อะนีฆา โหนตุ สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ ฯ

อิมัสสมิง มังคลาจักกะวาเพ สัพเพ สัตตา อะเวรา อภัยปัชฌา
อะนีฆา โหนตุ สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ ฯ

ทาสาสุทิสาสุวัฐฐิตายะ สัพเพ สัตตา อะเวรา อภัยปัชฌา
อะนีฆา โหนตุ สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ ฯ

อิเมหิ ทะสะหากาเรหิ ทิสา ณะระณา เมตตาเจโตวิมุตติฯ สัพเพสัง สัตตานัง
ปีฬะนัง วัชเชตวา อะปีฬะนายะ อุปะฆาตัง วัชเชตวา อะนุปะฆาเตนะ สันตาปิง
วัชเชตวา อะสันตาเปนะ ปะริยาทานัง วัชเชตวา อะปะริยาทาเนนะ วิหะสัง วัชเชตวา
อะวิหะสายะ สัพเพ สัตตา อะเวรีโน โหนตุ มา เวรีโน สุขีโน โหนตุมา ทุกขีโน สุขิตัต
ตา โหนตุ มา ทุกขิตัตตาทิ

อิเมหิ อัญญะหากาเรหิ สัพเพ สัตเต เมตตายะตีติ เมตตาตัง อัมมัง เจตะยะตีติ
เจโต สัพพะพยาปาทะปะริยัญญาเนหิ มุจจะตีติ วิมุตติ เมตตา จะ เจโตวิมุตติ จาติ
เมตตาเจโตวิมุตติ ฯ เมตตาพรัหมะวิหาระภาวนา นิฏฐิตา